

## Pengembangan SDM Melalui Manajemen Diri

**Akhmad Saoqillah**

Staff Pengajar Fakultas Ekonomi Universitas Islam Attahiriyah, Jakarta, Indonesia

E-mail korespondensi : [vj.okky@gmail.com](mailto:vj.okky@gmail.com)

---

### Informasi Artikel

---

*Draft awal: 10 September 2016*

*Revisi : 25 Oktober 2016*

*Diterima: 29 Oktober*

---

Kata Kunci:

*Manajemen Diri, Pengembangan  
SDM*

---

Tipe Artikel : Point View



Diterbitkan oleh Fakultas  
Ekonomi Universitas Islam  
Attahiriyah

---

### ABSTRACT

---

*Self-management is one step towards success. This means that to achieve something we must begin with self-management. One of them with positive thinking (Positive Thinking). This will facilitate our way to immediately succeed. Positive thinking will take us in the right direction. More recently there was a study that says that a happy plus hard work will lead to success. This means there must be a feeling of happiness within yourself. Human equipped by God incredible strength. The actual power is in him, the force of spiritual, emotional, intellectual and physical.*

---

Manajemen diri merupakan salah satu langkah menuju kesuksesan. Artinya untuk mencapai sesuatu kita harus mulai dengan manajemen diri. Salah satunya dengan berpikir positif (positif Thinking). Hal ini akan mempermudah jalan kita untuk segera menggapai kesuksesan. Pikiran positif akan membawa kita kearah yang benar. Baru-baru ini ada sebuah penelitian yang menyebutkan bahwa bahagia ditambah kerja keras akan membawa kita kepada kesuksesan. Artinya perasaan bahagia ada didalam diri sendiri. Manusia dibekali oleh tuhan kekuatan yang luar biasa. Kekuatan yang sebenarnya ada di dalam dirinya, yakni kekuatan spiritual, emosional, intelektual dan fisik.

---

### 1. Pendahuluan

Manajemen sumber daya manusia adalah suatu proses yang terdiri atas perencanaan, pengorganisasian, pemimpin dan pengendalian kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan analisis pekerjaan, evaluasi pekerjaan, pengadaan, pengembangan, kompensasi, promosi, dan pemutusan hubungan kerja guna mencapai tujuan yang ditetapkan (Panggabean, 2007:15).

Manajemen sebagai ilmu dan seni untuk mencapai suatu tujuan melalui kegiatan orang lain. Artinya, tujuan dapat dicapai bila dilakukan oleh satu orang atau lebih. Sementara itu manajemen sumber daya manusia sebagai suatu bidang manajemen yang khusus mempelajari hubungan dan peranan manusia dalam suatu perusahaan.

Manajemen sumber daya manusia merupakan kegiatan yang mengatur tentang cara pengadaan tenaga kerja, melakukan pengembangan, memberikan kompensasi, pemeliharaan, dan pemisahan tenaga kerja melalui proses-proses manajemen dalam rangka mencapai tujuan organisasi (Yuli, 2005:15).

Manajemen sumber daya manusia terdiri atas serangkaian keputusan yang terintegrasi tentang hubungan ketenagakerjaan yang memengaruhi efektivitas karyawan dan organisasi. Manajemen sumber daya manusia merupakan aktivitas-aktivitas yang dilaksanakan agar sumber daya manusia di dalam organisasi dapat digunakan secara efektif guna mencapai berbagai tujuan. Berbagai macam pendapat tentang pengertian manajemen sumber daya manusia, antara lain: adanya yang menciptakan Human Resources, ada yang mengartikan sebagai man power management serta ada yang menyertakan dengan pengertian manajemen sumber daya manusia sebagai personal (personalia, kepegawaian, dan sebagainya).

Tujuan utama manajemen sumber daya manusia adalah untuk meningkatkan kontribusi pegawai terhadap organisasi dalam rangka mencapai produktivitas organisasi yang bersangkutan. Hal ini dapat di pahami karena semua kegiatan organisasi dalam mencapai tujuan, tergantung kepada manusia yang mengelola organisasi yang bersangkutan. Oleh sebab itu, sumber daya manusia tersebut harus dikelola agar dapat berdaya guna dan berhasil guna dalam mencapai tujuan organisasi.

## **2. Kajian Pustaka**

Manusia merupakan makhluk hidup yang paling mulia, karena manusia dianugerahi kekuatan akal, keimanan dan stuktur fisik yang sempurna. Namun potensi yang besar tersebut dapat hilang jika amanah yang diberikan kepada nya tidak dapat dimaksimalkan. Sebagian manusia ada yang dapat memaksimalkan potensinya seperti ilmuwan dan pahlawan namun sebagian lagi tidak dapat memaksimalkan potensi yang ada pada dirinya sehingga hidupnya hina.

Maka salah satu strategi dalam mengembangkan sumber daya manusia adalah membuat individu sukses mengembangkan dirinya sendiri (manajemen diri). Manajemen diri adalah orang yang mampu untuk mengurus dirinya sendiri. Sedangkan kemampuan untuk mengurus diri sendiri itu dilihat dari kemampuan untuk mengurus wilayah diri yang paling bermasalah. Dan yang paling biasa bermasalah dalam diri itu adalah hati. Oleh karena itu kita harus bisa Menata hati dan potensi yang ada di dalam diri diperlukan kecerdasan.

Saat ini seseorang berkarya tidak cukup dengan kecerdasan rasional yaitu seseorang yang bekerja dengan rumus dan logika kerja saja, atau dengan kecerdasan emosional (Goleman, 1996) agar merasa gembira, dapat bekerjasama dengan orang lain, punya motivasi kerja, bertanggungjawab dan life skill lainnya. Dan satu hal lain yaitu kecerdasan spiritual agar seseorang merasa bermakna, berbakti dan mengabdikan secara tulus, luhur dan tanpa pamrih yang menjajahnya.

Jika semuanya kita satukan untuk dapat manata diri, tidaklah mungkin semua yang sudah kita rencanakan dapat berjalan sesuai dengan harapan dan juga keinginan kita. Karena dari ketiga kecerdasan tersebut saling mendukung dalam menata diri. Kesuksesan dapat dilihat dari kesuksesan seseorang dalam memanajemenkan dirinya sendiri. Karena setelah dapat memanejementkan diri sendiri pasti orang itu akan dapat memimpin.

## **3. Metode Penelitian**

Metode dari penelitian dengan menggunakan kajian pustaka dari buku Human Capacity Building (Shoot) Karangan BS Wibow.

## **4. Pembahasan**

Manusia diciptakan oleh sang pencipta dengan berbekal kekuatan yang luar biasa. Namun kekuatan itu tersembunyi dibalik diri manusia itu sendiri. Jika kita bisa mengotimalkan kekuatan yang luar biasa tersebut maka bukan tidak mungkin kita akan menjadi manusia yang luar biasa. Kekuatan yang perlu dikembangkan oleh manusia diantaranya meliputi kekuatan spriritual, kekuatan emosional, kekuatan intelektual dan kekuatan fisik

### a. Kekuatan Spiritual

Manusia diciptakan oleh Allah sebagai makhluk paling tinggi dibanding dengan makhluk ciptaan Allah yang lain. Manusia dibekali dengan akal dan hawa nafsu. Jika dimanfaatkan secara maksimal maka kemampuan manusia menjadi luar biasa. Disamping kekuatan akal, manusia juga dibekali kekuatan spiritual. Kekuatan spiritual ini sama besarnya dengan kekuatan akal namun kebanyakan manusia tidak menyadari akan adanya kekuatan spiritual dalam dirinya.

Menurut ulama besar dunia, Yusuf al-Qaradhawi, kekuatan spiritual manusia bermula dari penanaman (peniupan) roh ketuhanan atau spirit ilahi ke dalam diri manusia (QS Shad [38]: 71-72), yang menyebabkan manusia menjadi makhluk yang unggul dan unik. Firman-Nya, "Kami jadikan dia makhluk yang (berbentuk) lain. Maka, Mahasucilah Allah, Pencipta yang paling baik." (QS Almu'minun [23]: 14).

Ada beberapa cara yang perlu dilakukan untuk mengasah dan mempertinggi kekuatan spiritual ini. Pertama, al-*iman al-`amiq*, yaitu memperkuat iman kepada Allah SWT dengan selalu mengesakan dan menyandarkan diri hanya kepada-Nya.

Kedua, al-*ittishal al-watsiq*, yaitu membangun hubungan dan komunikasi yang kuat dengan Allah SWT. Komunikasi dilakukan dengan ibadah dan senantiasa mendekatkan diri kepada-Nya melalui ibadah-ibadah wajib (al-*mafrudhat*) ataupun ibadah-ibadah sunah (al-*mandubat*).

Ketiga, *tathhir al-qalb*, yaitu upaya menyucikan diri dari berbagai penyakit hati. Kekuatan spiritual, menurut Qaradhawi, berpusat di hati atau *qalb*, *fu'ad*, atau *al-ruh*. Penyucian dilakukan agar hati atau kalbu sebagai "pusat kesadaran" manusia menjadi "sensitif" sehingga senantiasa ingat kepada Allah, takut akan ancaman dan siksa-Nya, serta penuh harap (optimistis) terhadap rahmat dan ampunan-Nya.

Kekuatan spiritual memiliki daya yang luar biasa besar, jikalau kita memanfaatkannya dengan maksimal. Kekuatan ini bisa diibaratkan sebuah angin. Angin wujudnya tidak nampak namun jika berhempus kencang maka angin akan menghancurkan segala yang ada disekitarnya.

Kekuatan spiritual berasal dari hati yang paling dalam, kekuatan ini mampu menggerakkan semua organ yang ada dalam tubuh kita, kemudian dilanjutkan ke otak untuk menginterpretasikan hasrat atau keinginan yang datang dari jiwa (spiritual) kita untuk diaplikasikan menjadi sesuatu yang nyata.

Pada suatu kondisi, kekuatan spiritual itu bisa muncul begitu saja dari diri kita jika Allah menghendaki. Namun demikian kita juga harus berusaha untuk memunculkannya bahkan mempertajam kekuatannya dengan melakukan berbagai macam *riyadhoh* (amalan). Hal ini bukan sesuatu yang mustahil karena memang spiritualitas (iman) manusia tidak statis namun sangat dinamis.

Oleh sebab itu, kita selaku umat manusia harus terus mempertajam kekuatan spiritual yang ada dalam diri kita. Kedahsyatan kekuatan yang satu ini mampu membimbing kita ke arah yang lebih baik di kemudian hari. Untuk itu kita harus selalu bersandar pada Allah. Dengan begitu kekuatan spiritual kita semakin hari akan semakin bertambah.

Carilah waktu luang untuk mempertajam kekuatan spiritual kita, lalu kita juga mencari tempat yang tenang, jauh dari kebisingan kendaraan maupun orang, kemudian kita renungkan segala macam hal yang akan dan mau anda raih dalam hidup ini. Ambilah secarik kertas, tulis visi dan misi hidup anda kemudian aplikasikan hal tersebut dengan penuh keyakinan.

## **b. Kekuatan Emosional**

Setiap manusia pasti mempunyai kepribadian, keinginan dan kebutuhan yang berbeda-beda. Perbedaan tersebut menunjukkan bagaimana emosi kita. Jika kita cermat mengenali perbedaan ini, maka sukses akan datang dalam hidup kita. Itulah mengapa pentingnya kecerdasan emosional.

Kecerdasan Emosional akan mudah mengenali emosi, mengerti apa yang diucapkan dan sadar dampak dari emosi kita terhadap lawan bicara. Kecerdasan Emosional melibatkan pula persepsi kita terhadap orang lain sehingga dapat menjaga hubungan lebih efektif. Kecerdasan Emosional ibarat pribadi yang selalu menjadikan orang lain penting bagi mereka dan tidak mendahulukan kepentingannya sendiri. Karakter yang menunjukkan Kecerdasan Emosional:

1. Self Awareness.

Self Awareness atau kesadaran diri sendiri adalah salah satu karakter Kecerdasan Emosional. Orang dengan kecerdasan emosional tidak akan membuat perasaan mereka menjadi dominan dalam sebuah situasi. Emosi mereka tidak boleh mengendalikan perilakunya sehingga dapat merusak kontrol terhadap lingkungan.

2. Self Regulation.

Adalah kemampuan dalam mengendalikan emosi dengan adanya stimulan dari luar. Mereka tidak akan membiarkan situasi dan kondisi menjadikannya "marah" atau "kecewa" yang berlebihan, menjadi implusif dan bertindak ceroboh.

3. Motivation.

Orang dengan kecerdasan emosional akan selalu termotivasi, bersedia menjalani proses untuk sukses jangka panjang, menunjukkan produktivitas tinggi, mencintai tantangan dan efektif dalam pekerjaannya.

4. Empathy.

Karakter ini merupakan salah satu yang terpenting dalam kecerdasan emosional, yakni empati kepada orang lain. Dapat "merasakan" apa yang dialami orang lain dan mampu melihat dari sudut pandang mereka. Orang yang Empatik akan mudah membina hubungan personal, dan seorang pendengar yang baik.

5. Social Skills.

Kemampuan bekerja sama dalam tim dan fokus menolong dan membantu orang lain terlebih dahulu dibandingkan sukses pribadi. Orang dengan social skills adalah pribadi yang enak diajak bicara, pribadi yang handal dalam berkomunikasi dan membangun hubungan personal.

Kekuatan emosional bisa dikatakan sebagai kekuatan people skills. Logikanya adalah jika anda sebagai pribadi yang kaya pengetahuan dan wawasan Anda akan menjadi sorotan, sementara jika anda sebagai pribadi yang memiliki kekuatan emosional maka Anda akan dipercaya memegang wewenang lebih tinggi.

Kekuatan Emosional akan mengantarkan kita pada kekuatan People Skills. People Skills merupakan Soft skills dasar dalam pengembangan diri dan karir Anda. People Skills tidak hanya bermanfaat bagi kelangsungan pekerjaan dan profesi namun berguna dalam kehidupan pribadi dan sosial Anda.

Kecerdasan Emosional dapat membantu Anda menata karir lebih jelas dan tujuan lebih terarah. Pendengar yang baik, adalah contoh dari perilaku emosional yang cerdas, sehingga dapat membuat orang merasa diperhatikan dan dipedulikan. Ketenangan dalam melihat masalah akan memunculkan solusi yang sangat baik. Jika Anda mempunyai kecerdasan emosi maka Anda tidak akan ragu menerima kritik dan paham bagaimana menggunakannya untuk peningkatan kinerja.

Kekuatan Emosional dapat ditingkatkan dengan beberapa cara. Pertama amati Reaksi Anda terhadap Orang lain, Apakah Anda langsung bereaksi ketika berhadapan dengan orang lain, atau bertindak reaktif. Apakah Anda tergesa-gesa memutuskan sesuatu sebelum memahami data dan fakta yang ada. Sebelum Anda merespon orang lain, maka cobalah belajar lebih terbuka dan

menerima perspektif orang lain, melihat kebutuhan dan keinginan mereka, atau Anda menempatkan diri pada posisi mereka.

Kedua, Perhatikan Lingkungan Kerja Anda, Apakah Anda sangat peduli dengan pencapaian pribadi, sehingga harus terlihat oleh manajemen. Jika ini menjadi konsen Anda dalam pengembangan karir, maka saatnya Anda belajar memperbaiki kecerdasan emosional. Rendah Hati adalah sebuah kepribadian yang sangat luar biasa, dimana Anda percaya diri dan paham dengan apa yang dikerjakan. Anda akan memberikan kesempatan kepada orang lain bersinar dan tidak terlalu mementingkan penghargaan diri sendiri.

Ketiga, Lakukan Evaluasi Diri, Apakah Anda bersedia menerima kekurangan dan kelemahan dan ketidaksempurnaan. Dengan menyadarinya, maka Anda dapat belajar dan bekerja pada bidang-bidang yang menjadikan Anda pribadi lebih baik. Sejauh mana Anda akan jujur melihat kemampuan diri sendiri dan memperbaikinya sehingga mengubah hidup lebih baik.

Ke empat, Berani Ber Tanggung Jawab, Jika Anda menyakiti seseorang maka mintalah maaf, dan jika Anda salah bertindak maka akuilah. Orang-orang akan melupakan dan memaafkan tindakan Anda jika Anda bertanggungjawab dan jujur untuk memperbaikinya.

Kecerdasan Emosional sangat mendukung Kecerdasan Intelektual dalam menggapai sukses Anda. Meski dengan tingkat IQ tinggi sudah cukup mengantar Anda sukses, namun EI (Emotional Intelligence) akan mempercepat pencapaian tersebut. Kecerdasan Emosional adalah kemampuan dalam membangun dan mengembangkan hubungan lebih baik terhadap lingkungan Anda. Anda akan sangat peduli dengan tindakan Anda dan perasaan orang lain. Pendengar yang Baik, Empatik adalah salah satu cara Anda meningkatkan Kecerdasan Emosional.

### **c. Kekuatan Intelektual**

Manusia merupakan makhluk Allah yang paling sempurna, manusia diberikan akal dan hawa nafsu. Akal merupakan karunia Allah yang diberikan kepada manusia. Akal juga yang membedakan manusia dengan makhluk lainnya. Manusia dapat memikirkan apapun dengan akalnya. Tentunya cara berpikir manusia satu dengan lainnya berbeda-beda. Cara berpikir itulah yang disebut dengan intelektual.

Intelektual merupakan sebuah cara atau pola pikir yang membawa keberadaan individu ketingkat yang lebih dinamis. Menurut kamus peribahasa Indonesia, Intelekt artinya kecerdasan dalam berpikir, mempunyai daya cipta atau kreativitas tinggi. Sedangkan intelektual merupakan; sebuah pola pikir yang aktif dan dinamis dalam menyampaikan, memikirkan, menelaah sesuatu dengan penjabaran yang masuk di akal (logik) dalam hal ilmu pengetahuan.

Secara umum dapat kita katakan bahwa orang yang mempunyai intelektual yang tinggi maka orang tersebut adalah berpikiran luas, memandang jauh kedepan, menganalisa sebuah kejadian lalu memberikan jawaban-jawaban yang tepat pada topik pembicaraan.

Individu yang mempunyai Intelektual selalu membuka diri dalam penerimaan ilmu pengetahuan, baik itu dari media maupun pengalaman dari orang lain melalui tanya jawab. Di mana pun tempat ia berada maka dengan mudahnya dalam menyesuaikan diri dengan keadaan sekitarnya. Perkataan yang lazim kita dengar sehari-hari itu menandakan bahwa setiap pekerjaan atau usaha untuk melakukan apa saja, baik itu dalam keadaan sosial, ekonomi dan politik seharusnya kita pikirkan secara maksimal, dan pemikiran itulah harus menggunakan akal yang sehat.

Kekuatan intelektual manusia semakin hari semakin bertambah, kita lihat mulanya manusia hanya menggunakan gelang, besi, gading atau hasil buruannya untuk melakukan transaksi dengan keinginan kebutuhan hidupnya terpenuhi, atau dalam ilmu ekonomi disebut dengan Barter. Akan tetapi manusia berevolusi dengan pikirannya dan menggunakan akal yang ada, maka sedikit demi sedikit mereka bisa merubah kehidupan. Alat tersebut tidak lagi digunakan untuk melakukan transaksi tetapi dengan uang, manusia dapat melakukan jual beli dan transaksi lainnya.

Allah menciptakan manusia dengan akal dan pikiran untuk melakukan perubahan-perubahan konvensional yang dapat diterima masyarakat. Kekuatan akal manusia jika diasah terus menerus akan sangat luar biasa. Kita lihat dulu manusia melihat capung kecil yang bisa terbang, lalu lama kelamaan akal manusia membuat hal serupa, maka jadilah pesawat helipad yang kita kenal sekarang.

Ini bukti bahwa kekuatan intelektual manusia sangat brilian, manusia bisa meniru apa yang dilihatnya, sehingga menghasilkan sesuatu yang bermanfaat buat kehidupan umat manusia dan lingkungan sekitar kita.

Kita dapat mengasah kemampuan intelektual kita dengan cara berpikir, merenungkan, mengamati, menganalisa, dan membuktikan sesuatu serta menentukan hasilnya. Sudah barang tentu pikiran yang baik adalah berpikir secara logis. Maksudnya jalan pikiran yang terarah, tepat dan jitu sesuai dengan konteks dan norma dengan patokan seperti yang dikemukakan dalam ilmu logika.

Setiap hari, jam, menit dan detik kita selalu mendapatkan pengalaman-pengalaman dan ide-ide baru. Dari pengalaman dan ide itulah manusia bisa maju dan meniti karir. Karena disetiap pengalaman tersirat makna yang diterima oleh manusia dan dikembangkan.

Seorang yang berpikir kedepan tentu tidak akan puas dengan kenyataan yang ada. Mereka terus dan terus mencari untuk mengerti sesuatu mengapa itu bisa terjadi, dari sinilah timbul pertanyaan, mengapa kejadian didunia ini berhubungan satu dengan yang lainnya? Suatu misal apabila kita ingin melakukan usaha, kita berpikir apa dampak yang ditimbulkan untuk usaha ini, apakah akan berdampak negatif atau positif? Bagaimana kejadian itu bisa mempengaruhi kejadian yang lain. Kemudian kita akhirnya bisa mengerti dan mengetahui hal yang sesungguhnya.

Sebuah contoh:

“Aku ingin jadi orang kaya tapi orang tuaku miskin.”

Kalimat yang diatas mengandung makna bahwa Pertama, kita sadar bahwa orang tua kita miskin. Kedua, disisi lain kita mau jadi orang kaya. Dari sini kita bisa berpikir untuk mencari jalan sendiri agar kita menjadi orang kaya. Misalnya dengan berbisnis. Jawaban ini akan datang dari alam alam bawah sadar anda lalu kemudian muncul pikiran anda. Jadi, kekuatan intelektual atau pola pikir kita akan datang dari alam bawah sadar kita, kemudian akan muncul di benak kita, lalu kita menyadari bahwa kesimpulannya kita harus merealisasikan hal tersebut menjadi sesuatu yang nyata dan bermanfaat bagi kita.

#### **d. Kekuatan Fisik**

Apa itu kekuatan fisik? Menurut kamus besar bahasa indonesia, kekuatan fisik adalah kekuatan yang dimiliki berdasarkan jasmani manusia. Artinya kekuatan fisik erat kaitannya dengan tubuh manusia. Tubuh merupakan salah satu bagian yang sangat penting dalam melakukan segala macam aktifitas dan kehidupan di dalam dunia ini. Namun tubuh yang dimiliki manusia berbeda-beda ada yang memiliki fisik kuat dan kekuatan fisik yang lemah.

Otak adalah pusat kendali seluruh aktifitas manusia dari kendali atas seluruh sel dan organ-organ tubuh, kinerja sistem tubuh, hingga memberikan stimulus dan sugesti terhadap seluruh aktifitas manusia. Otak terdiri dua bagian, otak kiri dan otak kanan. Otak kiri berfungsi untuk berpikir analisis, logika, ilmiah, dan struktural. Sementara otak kanan berfungsi untuk berpikir kreatif, imajinatif, komunikatif, semangat, mengatur perasaan, merasakan situasi di sekitar, perasaan kasih sayang, hingga menyimpan pikiran bawah sadar.

Pikiran bawah sadar ini pula yang mengendalikan sistem kinerja tubuh, mulai sistem syaraf, pencernaan, respirasi, hingga sistem kekebalan tubuh yang mampu menghalau berbagai macam kuman dan penyakit apapun. Adapun sistem kekebalan tubuh ini akan menurun apabila otak

berada pada posisi berpikir dan merasakan stress. Pada saat ini maka, jumlah sel kanker meningkat dan memudahkan kuman dan penyakit dari luar untuk masuk ke dalam tubuh dan berkembang.

Manusia menggunakan otak kanan sebesar 82% dan otak kiri 12% dalam aktifitas kehidupan sehari-hari. Manusia modern pada umumnya lebih cenderung memaksakan penggunaan otak kiri untuk mengatasi berbagai persoalan atau masalah dalam kehidupan sehari-hari, yang padahal, masalah-masalah tersebut lebih tepat dicari solusinya dengan menggunakan otak kanan, misalnya masalah membina rumah tangga, mendidik anak, menjalankan usaha, karir, hingga menjalani kegiatan ibadah.

Sehingga tidak heran suami istri bertengkar hebat hanya karena masalah uang, pemimpin yang mementingkan kepentingan pribadi, dan sebagainya. Memfungsikan otak kiri terlalu berlebihan mengakibatkan stress, yang mengganggu pola pikir, pola gerak, pola tidur, serta pola makan.

Jika kita melihat sejarah, Rasulullah SAW mempunyai karakter dan pengelolaan pikiran yang sangat istimewa untuk ditiru. Beliau mampu menyeimbangkan penggunaan otak kiri dan kanan dengan sangat baik. Di suatu saat beliau mengatur strategi perang, mengelola perekonomian, dan sebagainya. Di sisi lain beliau terkenal sangat penyayang, pemaaf, dermawan, berpikir positif, hingga mempunyai visi yang jauh ke depan dalam membimbing umat manusia, yang hanya diperoleh jika imajinasi dan visi otak kanan dapat dioptimalkan dengan baik.

Keseimbangan penggunaan otak kiri dan kanan akan senantiasa membuat kekuatan fisik kita semakin kuat, hal ini seperti yang dilakukan oleh Rasulullah. Berkat kemampuan beliau mengoptimalkan penggunaan otak kiri dan otak kanan, maka dalam hidupnya beliau senantiasa sehat dan bugar, baik fisik maupun jiwanya.

Langkah lain untuk meningkatkan kekuatan fisik yakni dengan memakan makanan yang sehat dan rutin berolahraga, olah raga akan sangat baik untuk kesehatan dan juga meningkatkan kekuatan fisik kita menjadi lebih kuat, selain kedua hal itu, kita juga istirahat yang cukup, istirahat yang cukup dapat membantu meningkatkan kekuatan fisik kita.

## **5. Kesimpulan**

Manusia diciptakan oleh Allah dalam bentuk yang sempurna, selain itu manusia juga dianugerahkan empat kekuatan yang luar biasa yang ada dalam dirinya yakni kekuatan spiritual, kekuatan emosional, kekuatan intelektual dan kekuatan fisik. Jika kita mampu memaksimalkan empat kekuatan yang ada pada diri kita, maka kesuksesan akan semakin dekat dengan kita. Pada akhirnya kalau kita sukses maka kita akan dengan mudah mengembangkan sumberdaya manusia yang ada disekitar kita. Intinya langkah awal untuk mengembangkan sumberdaya manusia dimulai dari manajemen diri.

**Daftar Pustaka**

- Panggabean, M. (2007). Manajemen sumber daya manusia, Bogor: Ghalia
- Rizzo, P. (2016). Listful thinking, Tiga serangkai.
- Wibowo. B.S. (2010). Human Capacity Building, Jakarta: Trustco.
- Agustian, A.G. (2001). Emotional Spiritual Questiont, Rahasia sukses membangun kecerdasan Emosi & Spiritual, Penerbit Arga Jakarta, P. 305.
- Asy Syahawy, M. M. (2001), Mempertajam Kepekaan Spiritual. Jakarta: Bina Wawasan Press
- Dessler, G. (1997). Manajemen Sumber Daya Manusia, Jakarta: PT Prenhallindo
- Segal, J. (2000). Meningkatkan Kecerdasan Emosional. Jakarta: Citra Aksara Publishing
- Copper, R.K et al. (1999). Executive EQ: Kecerdasan emosional dalam kepemimpinan dan organisasi. Jakarta: Gramedia